



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

## 1. 肉まんじゅう・麵包

### 材料 (5人分)

#### ◆ 皮の作り方

A	強力粉	150g
	薄力粉	350g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	イースト	小さじ 2
	砂糖	大さじ 3
	塩	小さじ 1
	水	270cc
	ラード	20g
ごま油	少々	

#### ◆ 肉まんじゅうの中身

豚ひき肉	200g
干シイタケ	3枚
たけのこ	60g
長ネギ	1本
しょうが	1片

A	ごま油	大さじ 1
	醤油	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1/2
	コショウ	少々

### 作り方

- 1 大きなボールにAの材料を入れ混ぜる。水を入れて菜ばしでかき混ぜながら一まとめにする。
- 2 まとまってきたらラードを少しずつ手にとって生地に包み込むようにして混ぜ込みさらにこねる。
- 3 生地全体がきれいに纏まったら丸めてとじめをしっかり閉じ、閉じ目を下にして40分ぐらい発酵させる。
- 4 一次発酵が済んだら、膨らんだ生地をガス抜き、重さを計量して3:2に分ける。  
肉まんじゅう用=3、麵包用=2

- 1 干シイタケはもどしてみじん切り。
- 2 たけのこも干シイタケと同じ大きさのみじん切り。
- 3 長ネギは小口切り。しょうがはおろしておく。
- 4 豚ひき肉 及び①②③を混ぜあわせ、Aの調味料を入れてよくこねる。
- 5 それを15等分にする。

#### ◆ 肉まんじゅうの作り方

- 1 肉まんじゅう用の生地を15等分し、丸めて10分程度置く。麺棒で直径1.1cmの円形に伸ばし、肉まん用の中身を円形に伸ばした生地の上に乗せ、生地の縁のひだを順にとりながら寄せ集めてつまんで閉じる。
- 2 パラフィン紙に成形した肉まんをのせて仕上げ発酵をする。
- 3 蒸し器で強火で10分間蒸す。

#### ◆ 麵包の作り方

- 1 麵包用の生地を10等分し、手のひらでつぶして1.2cm前後の円形にしておく。
- 2 ①の内側にごま油を少し塗って2つ折りにし、表面に軽く筋目を入れてパラフィン紙の上に乗せ、蒸し器で強火で5分程蒸す。

## 2. 青椒肉椒

材 料 (5 人 分)	
	牛もも薄切り 200g
A	醤油 大さじ 1
	こしょう 少々
	鶏ガラスープ <sup>o</sup> 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2
	ごま油 小さじ 1
	片栗粉 小さじ 2
	ピーマン 4個
	たけのこ 100g
	にんにく(みじん切り) 小さじ 1
	しょうが(みじん切り) 小さじ 1
B	ごま油 大さじ 3
	醤油 小さじ 1
	オイスターソース 小さじ 1
	紹興酒 小さじ 2
	水 大さじ 1
	鶏ガラスープ <sup>o</sup> 小さじ 1

作 り 方	
1	牛肉、ピーマン、たけのこは長さ太さを揃えてせん切り。
2	牛肉にAの下味調味料をよく揉みこんで10分ほどおく。
3	あわせ調味料Bを作っておく
4	中華鍋にごま油大さじ2を熱し②の牛肉を強火でいため、火が通ったらとりだしておく。
5	鍋にごま油大さじ1を入れにんにく、しょうがのみじん切りを入れ、香りが出てきたらたけのこ、ピーマンを入れて、強火で炒める。あわせ調味料Bを加えて炒め④の肉をあわせる。

## 3. クラゲとキュウリのサラダ

材 料 (5 人 分)	
	塩クラゲ 1袋 (70g)
	キュウリ 2本
A	砂糖 小さじ1/2
	酢 大さじ1+1/2
	醤油 大さじ 1
	ごま油 小さじ 1

作 り 方	
1	くらげは塩抜きをして、食べやすい長さに切る
2	きゅうりは斜め薄切りにしてずらしてせん切り。
3	①と②をあわせ調味料Aであえる。

## 4. トマトと卵のスープ

材 料 (5 人 分)	
	トマト 1個 (150g)
	卵 2個
	万能ねぎ 3本
	鶏ガラスープ <sup>o</sup> 小さじ 2
	紹興酒 小さじ 2
	塩 小さじ1/2 小さじ1/2
	こしょう 少々
	水 800cc
A	片栗粉 大さじ 1
	水 大さじ 2

作 り 方	
1	トマトは皮をむいて1cm位のざく切り
2	卵は空気を入れるように、はしを斜めに持ちながらかき混ぜ溶いておく。
3	鍋に、水、鶏ガラスープ <sup>o</sup> 、紹興酒、塩、トマトを入れ3～4分煮る。煮立っているところに、Aを入れとろみをつける。再び煮立ってきたら、卵を流し入れる。火を止めたら万能ねぎ小口切りを散らす。